



MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

 Carottes râpées
 Salade verte
 Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
 Haricots beurre persillés
 Vache picon
 Yaourt BIO à la vanille
 Fruits BIO de saison

 Salade de lentilles BIO
 Salade de maïs au curry
 Bâtonnet croustillant blé et carotte
 Chou fleur à la béchamel
 Farfallas
 Gouda
 Yaourt nature BIO
 Fruits BIO de saison

 Salade de blé au pistou
 Salade de pois chiches BIO
 Picoussel sauce tomate
 Coquillettes BIO
 Poêlée cordiale
 Petit Moulé Nature
 Yaourt nature BIO
 Fruit

 Betteraves en salade
 Salade verte BIO
 Oeufs durs BIO
 Chou romanesco
 Pommes vapeur et fromage à raclette
 Petit suisse BIO aromatisé
 Fruit


RACLETTE

MARDI

 Salade de pois chiches BIO
 Taboulé BIO
 Pavé fromager
 Brocolis braisés
 Pommes vapeur
 Camembert
 Yaourt nature BIO
 Crème à la vanille

 Chou blanc vinaigrette
 Salade verte BIO
 Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes
 Légumes couscous
 Semoule BIO
 Emmental BIO
 Fromage blanc BIO
 Compote de Pommes BIO

 Salade de haricots verts
 Salade verte
 Nuggets végétal
 Navets sauce tomate
 Potatoes et ketchup
 Bûchette mélangée
 Petit suisse BIO aromatisé
 Flan vanille nappé caramel

 Velouté de légumes BIO
 Risotto de coquillettes BIO au fromage
 Poêlée cordiale
 Fromage blanc BIO
 Vache qui rit BIO
 Compote de pommes du chef


MERCRIDI

 Betteraves en salade
 Macédoine mayonnaise
 Lentilles BIO sauce tomate
 Poêlée forestière
 Tortis BIO et râpé
 Brie
 Yaourt aromatisé BIO
 Royaume

 Crepe au fromage
 Aiguillettes panée de blé et emmental
 Fricassée de légumes (champignons, carottes)
 Pommes vapeur
 Carré frais BIO
 Yaourt aromatisé BIO
 Gâteau du chef aux pépites de chocolat
 Gâteau du chef aux pommes

 Velouté de brocolis
 Sauce à la mexicaine BIO
 Choux de bruxelles braisés
 Pommes vapeur
 Yaourt BIO à la vanille
 Compote pomme cassis
 Fruits BIO de saison

 Salade de pates tricolores
 Taboulé BIO
 Boulettes végétales au curry
 Haricots verts persillés
 Riz camarguais BIO
 Tartare nature
 Yaourt BIO à la vanille
 Crème à la vanille
 Crème au chocolat


JEUDI

 Potage de potiron
 Omelette BIO du chef sauce tomate
 Carottes persillées
 Riz camarguais BIO
 Fromage blanc BIO
 Tomme de Lozère
 Fruits BIO de saison

 Velouté de légumes BIO
 Haricots rouges à la tomate
 Poêlée de légumes
 Riz camarguais
 Tomme de Savoie
 Yaourt nature BIO
 Crème au chocolat

 Carottes rapées
 Chou rouge en salade
 Tajine de légumes, légumes secs et abricots secs
 Légumes couscous
 Semoule BIO
 Edam BIO
 Fromage blanc BIO
 Compote pomme banane

 Salade coleslaw
 Salade de lentilles BIO à la vinaigrette d'échalote
 Omelette BIO au fromage
 Epinards branches et croûtons
 Pommes de terre sautées
 Chanteneige
 Yaourt nature BIO
 Fruits BIO de saison


VENDREDI

 Salade coleslaw
 Salade verte
 Galette de quinoa à la provençale
 Purée aux 3 légumes
 Mimolette
 Petit suisse BIO aromatisé
 Galette des Rois

 Betteraves en salade
 Macédoine mayonnaise
 Dahl de lentilles BIO
 Carottes persillées
 Pâtes BIO et Râpé
 Bûchette mélangée
 Fromage blanc BIO
 Fruits BIO de saison

 Céleri remoulade
 Salade de pâtes
 Omelette BIO aux fines herbes
 Choux fleurs persillés
 Lentilles BIO au jus
 Chanteneige BIO
 Yaourt nature BIO
 Tarte aux pommes

 Macédoine mayonnaise
 Salade d'haricots beurre
 Quiche aux petits légumes
 Carottes persillées
 Pâtes et râpé
 Emmental
 Petit suisse BIO aromatisé
 Gâteau aux amandes et coco


PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !
10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :



Ingédients :
 • Epluchures de légumes
 • Huile d'olive
 • Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
 • Sel

Préparation :
 • Rincer les épluchures
 • Ajouter l'assaisonnement
 • Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
 • Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !


MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |
Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI
 Carottes râpées
 Salade d'endives
 Falafels **BIO**
 Chou fleur à la béchamel
 Haricots blancs à la tomate
 Plateau de fromages
 Yaourt **BIO** à la vanille
 Crêpe au chocolat


CHANDEUR

 Salade de blé à l'orientale
 Salade de lentilles **BIO**
 Nuggets végétal
 Petits pois au jus
 Polenta sauce tomate
 Camembert **BIO**
 Yaourt nature **BIO**
 Fruits **BIO** de saison

 Chou rouge en salade
 Salade verte **BIO**
 Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
 Jardinière de légumes
 Edam **BIO**
 Fromage blanc **BIO**
 Fruit
**MARDI**
 Betteraves **BIO** en salade
 Macédoine mayonnaise
 Omelette **BIO**
 Beignets de salsifis
 Coquillettes et râpé
 Vache qui rit **BIO**
 Yaourt nature **BIO**
 Fruit

 Oeuf **BIO** mayonnaise
 Salade de pâtes
 Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
 Poêlée forestière
 Pommes vapeur
 Edam
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Fruit

 Nems aux légumes
 Samoussa de légumes
 Légumes façon wok
 Riz cantonnais
 Mimolette
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Compote pomme fraise

CHINOIS

**MERCREDI**
 Velouté de courges
 Curry de pois chiches **BIO** (local) PP
 Fondu de poireaux en béchamel
 Semoule **BIO**
 Tomme grise d'Auvergne
 Yaourt aromatisé **BIO**
 Compote pomme pêche
 Fruit

 Friand au fromage
 Pavé fromager
 Epinards branches et croûtons
 Semoule
 Chanteneige **BIO**
 Yaourt nature **BIO**
 Crème à la vanille
 Crème au chocolat

 Salade de pois chiches **BIO**
 Salade mexicaine **BIO**
 Pané de blé fromage et épinards
 Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
 Purée de pommes de terre
 Tartare ail et fines herbes
 Yaourt nature **BIO**
 Compote pomme framboise
 Fruits **BIO** de saison
**JEUDI**
 Boulghour en salade
 Salade de pois chiches **BIO**
 Blanquette de haricots blancs
 Brocolis braisés
 Pommes vapeur
 Fromage fondu le Carré
 Petit suisse **BIO**
 Gâteau du chef au yaourt

 Chou chinois en salade
 Pamplemousse rose
 Sauce à la mexicaine **BIO**
 Carottes persillées
 Coquillettes **BIO**
 Encalat du larzac
 Petit suisse **BIO**
 Compote pomme banane

 Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
 Haricots rouges à la tomate
 Poireaux braisés
 Riz camarguais **BIO**
 Bûchette mélangée
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Bolo de fuba du chef

CARNAVAL DE RIO

**VENDREDI**
 Céleri remoulade
 Salade verte **BIO**
 Chili végétarien **BIO**
 Carottes persillées
 Riz camarguais **BIO**
 Fromage blanc **BIO**
 Lou mirabel
 Compote de poires

 Salade coleslaw
 Taboulé à la menthe
 Crique au Cantal
 Haricots verts persillés
 Lentilles **BIO** au jus
 Tomme de Lozère
 Yaourt nature **BIO**
 Gâteau du chef framboise et speculoos

 Salade verte
 Taboulé **BIO**
 Lasagne de légumes du chef (julienne)
 Carottes persillées
 Macaronis **BIO** et fromage râpé
 Brie
 Yaourt nature **BIO**
 Flan vanille nappé caramel


PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

RECETTE ANTI-GASPL'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ingédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

